

高校大学生游泳课开展安全教育的研究

——评《游泳健身教程》

雷文静(海南热带海洋学院)

当今社会,人才竞争日趋激烈,培养德智体美全面发展的优秀人才,是摆在每个教育工作者面前的重要任务,成为优秀人才也是每一个有志青年的自我要求。而学校开展体育课程不失为一个帮助学生强身健体、促进学生身心健康发展的机会。体育课程的开设既可以帮助学生充分认识“健康是人生的第一财富”,遵守科学锻炼原则,坚持体育锻炼,培养良好的生活方式,又可以有效地改善大学生的体质、提高健康水平。鉴于此,由姚智勇、黄建华主编的《游泳健身教程》(北京体育大学出版社,2017年7月出版)一书紧跟时代的步伐,响应社会需求和“阳光体育运动”号召,以期提高学生体质健康。该书具备以下三大优势:

一、内容切合实际,观点具有前瞻性

该书的内容是基于对当下大学生身体健康的了解,充分调研大学生初入职场所面对的困难与调整策略以及各专业之后的职业特点,编写了健康概述、健康体适能、游泳运动及运动相关因素与健康促进、体质健康测评、运动伤病防治等内容,力求体现文化性与科学性。该书一共分为八个章节,在编写思路先从事体育运动与健康促进的关系谈起,让读者在阅读此书之初就树立体育有助于健康的观念;进而从运动负荷与自我监督、运动损伤预防处理以及运动性疾病的预防与处理三个方面探讨体育卫生与运动伤病防治。作者认为当代大学生的身体健康一直为国家所心系,而在大学开设游泳健康课程不仅能促进大学生身体健康,还能提高人的心理健康水平和社会适应能力,有很好的娱乐和放松作用。书中充分列举了各类游泳技术与学习要领,旨在帮助读者通过阅读此书能够掌握一定的游泳技巧。除此之外,作者还介绍了当下游泳竞赛的组织与规则,一方面,该书提到了游泳竞赛前、中、后的工作安排,能够让相关游泳专业的读者对游泳赛事的组织有一定的了解;另一方面,作者从报名、编排、半决赛、决赛、重赛等多方面解读游泳竞赛的规则。

二、特性显著,实用性颇强

本书注重理论与实践的结合,力求体现健身性与实用性。作者提出游泳是在水环境中进行的运动项目,人体可以通过水浴、空气浴以及日光浴三者的结合促进身心的健康发展,起到强身健体、防病治病、健美体型、娱乐身心和锻炼意志的作用。作者在第五章游泳技术中,对熟悉水性、四种游泳姿势及游泳出发、转身的技术动作做了比较全面的论述,旨在通过本章的介绍使学生了解和掌握游泳技术的基本知识,掌握四种游泳姿势及出发、转身的动作要领。从而为学习者提供游泳技术的理论指导。值得一提的是,作者在解读游泳技术要领知识的同时,从学生和教师两个角色进行解读,一方面就学生而言,作者清楚分解动作要领,以图文并茂的方式帮助读者理解动作的难点;另一方面就教师而言,作者还提到教学的重点与难点,教学方法与步骤,这对于相关专业的教师在授课上有了极大的学习和借鉴,这也是本书的特色之一。

三、充分体现实践性与操作性,极具指导意义

该书全面系统地介绍了游泳项目的基本技术特点与练习方法,普及全国游泳锻炼等级标准评价等,力求体现实践性与操作性,促成学生掌握基础理论知识和游泳技术技能,达到终身锻炼的目的。例如作者在第三章中提到体育运动健身的原则与方法,一方面作者清晰地列出体育运动健身的原则是因人制宜、各取所需;循序渐进、持之以恒;重视发展心肺功能、健身运动的环境卫生和人身安全;为了使读者更好选择适合自身的健康方式,作者以图表的方式清楚列举了各类健身需要具备的条件,以帮助读者清楚找到适合自己的体育运动。除此之外作者还考虑到相关专业学生巩固专业方面的需求,列举了许多提高柔韧性、提高力量锻炼以及提高速度锻炼的方法以供专业人才借鉴。颇具指导意义。

综上所述,该书逻辑缜密、强调理论与实践相结合,极具指导意义。一方面能帮助读者掌握游泳健身的要领,书中图文并茂的动作讲解也让读者阅读起来一目了然;另一方面作者秉承以人为本的编写理念,既站在学生角度也站在教师角度,不仅指出动作的重点与难点以便学生巩固练习,也给出了教学意见与教学步骤供教师参考。因此,该书作为游泳健身类书籍颇具理论与实践价值。

基金项目:海南热带海洋学院校级青年基金(RHDQN2018(06))